



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2016

Mak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Ovenschotel met vegetarisch gehakt, puree en oude kaas

De currykruiden en oude kaas zijn een lekkere smaakcombinatie

Een winterse aardappelschotel boordevol groenten met vegetarisch gehakt en een krokant laagje kaas! Tijm is een echt winterkruid. Heb je hier nog wat van over? Wist je dat als je een takje bij de kaas legt, de kaas dan minder snel schimmelt? Overigens is een kopje tijmthee een goed middel tegen griep en verkoudheid.

-  35-40 min
-  gemakkelijk
-  vegetarisch
-  kindvriendelijk
-  glutenvrij
-  La vieille (rood)



Milva aardappelen



Ui



Knoflookteen



Bloemkool



Pruimtomaat



Verse tijm



Vegetarisch gehakt



Currykruiden



Oude kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool	⅓	⅔	⅞	⅞	1	1
Pruimtomaat	2	3	4	5	6	7
Verse tijm (takjes) 15)	4	8	12	16	20	24
Vegetarisch gehakt (pak) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Oude kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

6) Soja 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aardappelstamper, ovenschaal

Voedingswaarden 535 kcal | 32 g eiwit | 62 g koolhydraten | 15 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 15 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden en kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen.



2 Schil of was de aardappelen (milva) grondig en snijd in parten. Kook de aardappelen afgedekt in de pan met deksel in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de bloemkool in kleine roosjes en de steel fijn. Snijd de pruimtomaat klein. Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak fijn.



4 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de bloemkool en het vegetarische gehakt toe en roerbak 2 minuut op middelhoog vuur. Voeg de currykruiden, tomaten, 75 ml water per persoon, de helft van de tijm en peper en zout toe. Dek de pan af en laat 7 minuten zachtjes koken tot de bloemkool in de saus beetgaar is.

5 Stamp ondertussen de aardappelen tot een grove puree. Voeg de mosterd, de overige tijm en peper en zout naar smaak toe.

6 Vet een ovenschaal in met de overige olijfolie. Voeg de bloemkool-saus toe aan de ovenschaal en verdeel hierover de puree. Bestrooi met de oude kaas. Gratineer de ovenschotel 10 minuten in de voorverwarmde oven.



7 Verdeel het gerecht over de borden.

Tip! Heb je nog tomatenpuree over van de Mexicaanse wraps? Bak dit mee met de ui en knoflook.